



**Auteur**  
Alice Dewitte



**Pharmacie Dewitte**  
59180 Cappelle-la-Grande



## Sport : la méthode Pilates

Inventée aux alentours de 1920 par l'allemand Joseph Pilates, passionné de sport et du corps humain, cette méthode de gymnastique douce a pour objectif de rendre « fort comme une colonne grecque et souple comme un chat ».

Cette pratique renforce et étire les muscles profonds grâce à un travail sur la respiration, ceci afin de connecter le corps et l'esprit.

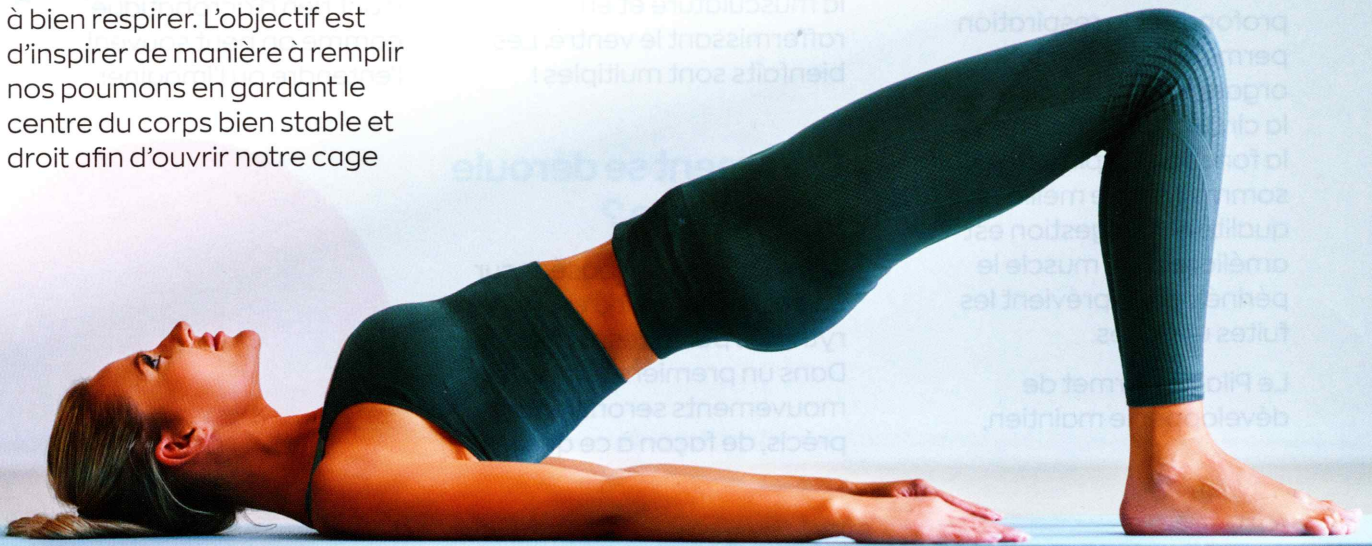
Pour renforcer les muscles en pleine conscience, Joseph Pilates a axé sa méthode sur les muscles du tronc.

Le principe le plus important de la méthode Pilates est la respiration. Pour l'allemand, les humains respirent mal et le corps humain fonctionne mal à cause de la respiration. Ce sport permet de réapprendre à bien respirer. L'objectif est d'inspirer de manière à remplir nos poumons en gardant le centre du corps bien stable et droit afin d'ouvrir notre cage

thoracique au maximum. Ensuite, nous expirons de manière latérale, c'est-à-dire que l'air doit ressortir sur les côtés de notre cage thoracique tout en gardant notre ceinture abdominale contractée. Ce travail respiratoire est la base de la méthode Pilates car il permet le renforcement musculaire en profondeur du centre du corps et d'avoir toujours une bonne posture afin de renforcer nos dorsaux et d'atténuer les problèmes de dos récurrents.

### Qui peut pratiquer le Pilates ?

Aussi bien les sportifs comme les moins sportifs, les seniors, les femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher, les personnes souffrant de mal de dos. Les exercices s'adaptent en fonction de votre niveau et de vos besoins. C'est un sport que l'on peut pratiquer avec ou sans matériel, dans des cours collectifs ou individuels, en salle ou à la maison.







## Quels sont les bénéfices attendus ?

La pratique de la méthode Pilates offre une sensation de bien-être mental en luttant contre le stress, en renforçant la concentration et la confiance en soi.

Le travail sur les muscles profonds et la respiration permet de masser les organes internes, de favoriser la circulation sanguine et la fonction respiratoire. Le sommeil est de meilleure qualité et la digestion est améliorée. On muscèle le périnée et on prévient les fuites urinaires.

Le Pilates permet de développer le maintien,

l'équilibre et la force. En effet, la posture est améliorée et les muscles profonds sont renforcés. Les maux de dos sont atténués et les risques de blessures sont diminués grâce à un meilleur contrôle des mouvements. Cette gymnastique douce sculpte la silhouette en développant la musculature et en raffermissant le ventre. Les bienfaits sont multiples !

## Comment se déroule une séance ?

Les séances sont basées sur un enchaînement d'exercices rythmés par la respiration. Dans un premiers temps, les mouvements seront lents et précis, de façon à ce que les

principes de placement et de mouvement soient bien compris par la personne. Lorsque l'on commence à prendre l'habitude de bien sentir, et de placer son corps correctement, la force se développe et les mouvements s'effectuent de façon plus rapide et fluide. Les exercices n'ont rien d'acrobatique comme on peut souvent l'entendre ou l'imaginer.

